

青音访谈



学习爱

与著名心理学专家贾晓明
关于恋爱心理的对话

中央人民广播电台『中国之声』社会新闻部 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

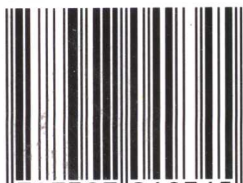
学习爱

与著名心理学专家贾晓明关于恋爱心理的对话

人物摄影:
李志恒工作室
电子信箱:
pslizhiheng@yahoo.com.cn

责任编辑 / 宋玲玲 责任校对 / 刘欣 版式设计 / 支笛 封面设计 / 马重喜

ISBN 7-307-04934-1



定价: 32.00元

9 787307 049345 >

ISBN 7-307-04934-1 / C·159

青音访谈

学习爱

——与著名心理学专家贾晓明
关于恋爱心理的对话

中央人民广播电台“中国之声”社会新闻部 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习爱:与著名心理学专家贾晓明关于恋爱心理的对话/中央人民广播电台“中国之声”社会新闻部主编. —武汉:武汉大学出版社,2006.5
ISBN 7-307-04934-1

I. 学… II. 中… III. 恋爱心理学—青少年读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005180 号

责任编辑:宋玲玲 责任校对:刘 欣 版式设计:支 笛

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北恒泰印务有限公司

开本:787×980 1/16 印张:24.5 字数:375 千字 插页:4

版次:2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-04934-1/C·159 定价:32.00 元

版权所有,不得翻印;凡购我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。





赵青音

序 言

贾晓明

《学习爱》节目的内容要成册出版了，这确实是一件令人高兴的事情。一是可以和更多的读者朋友分享对“爱”这一生命中重要主题的理解与感悟，再则也给我一个机会在此与大家分享这一节目给我带来的诸多感动与感受。

我知道有太多的朋友是《学习爱》的忠实听众。一个在黑龙江念书的大学生告诉我，他不但每天听《学习爱》节目，而且作为一个英语爱好者，每晚听完后，会把当天谈的内容全部翻译成英文。有一天在学校给学生上心理学课时做练习，练习的内容是分享走过的人生路程。一个学生发言说，是《星星夜谈》、是《学习爱》节目陪伴他走过高中三年的。现在他追随《学习爱》的脚步，从新疆来到北京念大学，做了我的学生。

这里只是暂举几例，因为似乎不管走到哪里，都会有人告诉我他在听《学习爱》，跟我谈一些他们与此相关的故事。有时觉得自己做的只是微小的事情，只是通过广播和大家谈自己对爱的一些想法和感受，然而听众朋友却给予那么多的关注，给予那么多的肯定，这让我非常感动，我真切地感受到了那份来自听众朋友的浓浓爱意。

爱在我们身边是随处可见的，只是我们能否体会和感受。体会感受的过程就是一个学习的过程。总觉得自己是个很幸福的人，因为总是感受到来自家人、朋友、同事、学生等众多的人给予的爱。爱的表达方式多种多样，一句关心的话语，一个支持的微笑，一个理解的眼神，一个由衷的欣赏与赞美，一种包容与接纳，足以让我体会到那真正的爱意。被爱是一种多么美好的感觉，把爱给别人也同样。我爱我的家人，身边的人，见过面的人，还有没见过面的人。对人的尊重和欣赏就是爱的重要的表达。

爱就是阳光雨露，没有了爱我们就没有办法生长。在一个多世纪

前，心理学家曾做了一个实验：对一些孤儿院的孩子，只提供给他们食物，但是并不抱他们，也不对他们微笑，也不抚摸他们。过了一段时间，这些孩子竟没有活下来。这个实验在后来遭到了心理学界内外许多人的谴责，因为人的生命是不可以拿来做实验的。这个悲剧的结果告诉我们：如果人只得到食物，但是没有得到任何的情感关怀与温暖，得不到爱，生命就走向了枯萎与死亡。

确实，爱对我们来讲是一种从小就不可或缺的宝贵的情感。当我们一出生，就与妈妈形成了一种依恋关系。在孩子与母亲（或者其他主要抚养人）的早期关系中，如果孩子体验到爱和信任，他就会觉得自己是可爱的，值得信赖的。然而，如果婴儿的依恋需要没有得到满足，他就会对自己形成一个不好的印象。

一个不受欢迎的孩子不只是觉得自己不受父母的欢迎，而且相信自己基本不被任何人欢迎。相反，一个得到爱的孩子长大后不仅相信父母爱他，而且相信别人也觉得他可爱。

当我们成长过程中没有得到所需要的爱时，会感受到许多痛苦。这就是我们在《学习爱》节目中谈及的关于爱的各种苦恼。然而当感到爱之缺乏时，人会通过各种方式去寻求，比如从爱情的情感世界中去弥补，通过各种方式吸引别人的注意，把情感寄托于子女望子成龙等。这些寻求的方式有些是具有建设性的，有些却有破坏性。

付出是一种爱。近来流行网络歌曲《老鼠爱大米》，细琢磨老鼠与大米的关系，大米是老鼠的美餐，老鼠爱大米是要把大米吃掉。这也许蕴涵着一种吞食。爱一个人一定会有想拥有对方的成分，但如果仅仅是拥有、占有，那么爱也就变了滋味。老鼠爱大米，那么强烈地想拥有，难道是现代人太缺乏爱了吗？把这个问题留给读者朋友，愿我们一起来思考。其实有付出也必有所得，爱并不是无畏的牺牲。

爱也是一种过程，是需要用心慢慢地去体会、感受，用语言、用行动表达出来的过程。爱有时如涓涓细流，有时也汹涌澎湃。爱使我们拥有了美好的家庭，爱也是我们做好本职工作的重要基础与源泉。我非常热爱我的工作，做教师也好，做心理咨询工作也好，与学生的教学相长，与来访者的共同成长，爱都是一条重要的纽带。

爱是一个内涵广泛又很难用语言表达完善的情感。爱既可能先天具有，同时更需要不断地学习。

节目做完，实际觉得还有太多的话要说，觉得有许多爱的命题还没来得及讨论。爱是如此丰富与广博，一个人、一个节目是难以展示她的全貌的，然而这也给了我们广阔的空间，因为我们每个人都是爱的诠释者和行动者。

在此感谢中央人民广播电台《星星夜谈》《情感世界》栏目，感谢节目编辑。感谢主持人青音，多年的合作，我们俩已有了一种默契，这都呈现在《学习爱》的节目和这本书中。

目 录

序言	贾晓明 1
----------	-------

专题一：我拿什么奉献给你，我的爱人

1. 爱从哪里来?	1
2. 我有多少爱可以给你?	7
3. 我究竟要多少的爱?	12

专题二：什么是爱

4. 是“友谊”还是“爱”?	18
5. 都是“偶像”惹的祸——爱他? 还是爱心里的他?	25
6. “一见钟情”是爱吗?	31
7. 解读“第四种情感”——“红(蓝)”颜知己	36
8. 少不更事,会有爱吗?	41
9. 不是我不小心——同时爱上两个人	46
10. 独角戏——解读“单恋”	51
11. “同情”是爱吗?	56
12. “电子情缘”——网恋	61
13. 因为崇拜,所以爱	68
14. 爱情能介绍吗? ——关于介绍的婚姻	73
15. 爱的别名叫依赖吗?	79
16. “奉献”就是“爱”吗?	85
17. 有“性”就有“爱”吗?	90
18. 什么是“爱”?	96

专题三：如何去爱

(一) 学会爱自己	102
19. 为什么要提出“爱自己”？	102
20. 你的“需要”、你的“想要”	108
21. 接受“不完美的自己”	114
22. 学会爱自己的身体	119
23. 活在自己的生活里,还是活在别人的目光里?	124
24. 如何爱自己?	128
 (二) 如何创造爱	132
25. 让自己的个性充满魅力	132
26. 让自己的外在形象充满魅力	138
27. 让自己的人格充满魅力	143
28. 心生爱意,该不该表达出来?	149
29. 表达了“爱”的后果,该如何应对?	155
30. 不肯拒绝爱:因为虚荣、寂寞	160
31. 不肯拒绝爱:因为怕得罪人、不会说“不”	165
32. 不肯拒绝爱:怕后悔、怕错过	169
33. 不肯拒绝爱:理智与情感的冲突	175
 (三) 爱的进行时	181
34. “网恋”的约会该如何进行?	181
35. “经人介绍”的恋爱,如何见好“第一面”?	187
36. 相爱容易相处难——性格相近的恋人相处	192
37. 相爱容易相处难——性格互补的恋人相处	197
38. 恋爱中的“双性化人格”——“野蛮女友”和 “温柔男友”现象	202
39. 理想和现实的落差——恋爱中的“月晕效应” (情人眼里出西施现象)	208
40. 爱情能保鲜吗?(上)	213

41. 爱情能保鲜吗?(下)	218
42. 现代人“爱无力”解析:惧怕婚姻	223
43. 现代人“爱无力”解析:怕受约束	228
44. 现代人“爱无力”解析:曾经沧海,难寻真爱	234
45. 现代人“爱无力”解析:从小是“乖孩子”,没有 任何同异性交往的经验	240
46. 现代人“爱无力”解析:我怎么不“触电”? (说那种 在恋爱中找感觉,还总找不着的类型)	246
47. 现代人“爱无力”解析:是“性”还是“爱”? (有个 听众的 E-mail 说自己老在恋爱,可发生关系之后又觉得 很没劲)	251
48. 现代人“爱无力”解析:我有“恋父(母)情结”吗? (觉得父母的婚姻太完美了,怕再也找不到比父(母) 更完美的人,因此拒绝恋爱)	256
49. 现代人“爱无力”解析:为什么被拒绝的总是我?	261
50. 爱的难题:爱情与前途哪个更重要?	267
51. 爱的难题:爱我的人与我爱的人(多角恋爱)	271
52. 爱的难题:“红玫瑰”与“白玫瑰”	275
53. 爱的难题:要爱情还是要金钱?	281
54. 爱的难题:男小女大的爱情你敢要吗?	285
55. 爱的难题:爱情与自尊哪个更重要?	290
56. 爱的难题:为什么我总是喜新厌旧?	294
57. 爱的难题:“牛郎织女”的爱情要不要?	299
58. 爱的难题:“好马”吃不吃“回头草”?	303
59. 爱的难题:是“相见”还是“怀念”? (要不要和初恋情人联系?)	309
60. 爱的难题:该怎么面对她(他)的“昔日恋人”?	313
61. 爱的难题:“门第”悬殊的恋爱能不能谈?	318
62. 爱的难题:面对前女友的纠缠不休	323
63. 爱的难题:爱上了朋友的爱人	327
64. 爱的难题:迷恋同性是同性恋吗?	331
65. 爱的伤痛:一方移情别恋	334

66. 爱的伤痛:爱上已婚的他(她)	338
67. 爱的伤痛:恋人遭遇不幸死亡	343
68. 都市不婚族:对生活要求高,不愿为别人改变	346
69. 都市不婚族:找不到真爱,不愿委曲求全	351
70. 都市不婚族:金钱对爱情的负面效应	356
71. 都市不婚族:事业有成,却没时间恋爱	361
72. 面对家长:不同意怎么办?	364
73. 面对家长:见父母如何留下好印象?	370
74. 怎样求婚?	375
75. 婚前恐惧	380

专题一：

我拿什么奉献给你， 我的爱人

1. 爱从哪里来？

■青 音：听众朋友们晚上好，欢迎收听我们的新栏目《学习爱》。今天在我们的演播室为大家请到的专家是我们非常熟悉的来自北京理工大学人文社会科学学院的教授贾晓明老师。贾老师，你好！

●贾晓明：青音你好！（这两段对话在后文每篇前用省略号代替）

■青 音：从今天起我们要开设一个新的栏目叫做《学习爱》，我想收音机前的听众朋友在听到我们节目开始曲的时候都会听到这样一句话，爱需要学习吗？爱不需要学习吗？这句话是我们开设这档专题栏目的时候首先想到的一句话。有很多朋友认为爱是一种与生俱来的东西，可能我们每一个人都会爱上别人，别人也会爱上自己，但是我们发现在爱的世界里会有很多很多的问题出现。写来信的大量听众中有80%甚至更多都是倾诉自己的情感问题的。我想爱的确是需要学习的，可能有很多人不会爱或者不会接受爱。我们非常希望在我们开设的《学习爱》的专题栏目中，我们能够了解到有关爱的知识，让我们知道什么是爱，怎样去

爱，我自己也和收音机前的朋友一起成长。首先我想问您这样的问题：爱是否真的需要学习？我们的爱究竟是从哪里来的呢？

►贾晓明：爱当然是需要学的，爱在我们生活中太重要了。就像你说的，有这么多人来关注这个问题，因为这是跟我们每个人的心理成长相关联的。我们知道小苗的成长靠阳光和雨露的滋润，那我们个人的成长也特别特别需要爱的阳光和雨露的滋润。我们可以这样讲，它是我们一定的心理需要。我们要求吃饭喝水，这是身体必需的。但是我们心理的成长，我们的心智，我们的头脑的成长，需要什么样的源泉滋润呢？我想爱是非常重要的。但对爱怎样理解？我需要的爱到底是什么？它怎么可以帮我成长？这是非常大的话题。我们从小觉得爸爸妈妈非常爱我们，和小朋友在一起我们会慢慢有朋友，就叫友爱，长大了我们会对异性产生爱情。有了婚姻，夫妻之间的爱和初恋的爱又不一样。到了晚年，老年人的爱更是很深沉的东西，其实它真的是伴随人的一生的。你怎么能感受到父母的爱？怎么能跟另一个人相爱甚至走入婚姻？你有需要。但你不知道你能不能真的得到，这个需要是别人主动给你的，但还是需要你自己去努力的。

■青 音：天上怎会掉馅饼。

►贾晓明：对。还有就是当你跟一个人建立亲密关系比如恋爱的时候，这是彼此的一个过程。我们要怎样培养爱情？怎样去获得爱情并维持下去？婚姻几十年漫长的历程你怎么保持它？这些真不是简单的问题。因为你跟另外一个人建立关系，你们一定有冲突，有满足和不满足的时候，你就要去解决它。简单讲你在获得爱、奉献爱的时候，在处理整个爱的过程中遇到的矛盾和问题的时候，你就必须要有解决问题的能力，这种能力就需要去学习。

■青 音：而且也是需要锻炼的。

►贾晓明：是。我觉得是要慢慢培养的。有时候我觉得一个人的成熟长大，在爱的方面你能比较好地把握到、体验到，而且能

够实践，那就是你成熟和长大的标志。

■青 音：其实我们说性格决定命运，性格也决定你的婚姻生活，你的方方面面。

►贾晓明：其实有很多人在处理同样的爱的问题时，往往由于能力的不同而产生不同的结果。

■青 音：我们如何正确地、健康地对待爱，让自己的感情生活走上一条明朗的路，这才是非常重要的。

►贾晓明：对。人们常说性格是怎么形成的，我们说性格跟你从小到大有没有一个让你滋润着爱的成长环境是有很大大关系的。

■青 音：是否可以这样理解：一个人爱的能力就是从小时候来的。

►贾晓明：对。人的爱从哪里来呢？有的时候比如说，你当老师了，给学生一些东西，我们常常说你要给学生一杯水，你得有一桶水，你才能让学生信服。我们做心理咨询工作也是爱的一种奉献。你拿什么给？如果你只有一杯水，别人跟你要一桶水，你能不能给出去呢？我们常常形象地比喻：你桶里的水往外冒的时候你才有资格去帮助别人。那么我们怎么才能让我们装爱的桶是很满的呢？有一个心理学者叫米尔，他有一个“储爱槽”的说法。他不说桶，我觉得这样特别形象。你先存着才可以从里面取出水。储爱槽是存着爱的，这里有多少爱才等于你能拿给别人多少爱。那么什么东西能装满你的储爱槽？米尔画了一个图很形象，他把储爱槽画成心形的，一颗心代表一个储爱槽，爱好像就是槽里的水。一个人的储爱槽从哪里来？他画了两颗心，这两颗心，一颗是母亲，一颗是父亲，他们各自也有一个储爱槽。

■青 音：哦，又来自于他们的父亲和母亲。

►贾晓明：对。孩子成长中的这个储爱槽是从父母的那两个储爱槽中不断注满爱的储爱槽，就是这样的一个过程，我觉得非常好，非常形象！因为一个小孩出生的时候他可能什么都没有，如果没有父母照顾他连活都活不下来，他连基本的生存都是靠别人的照顾。这个照顾的过程就是小孩子感受到父母关爱的过程，也是储满他储爱槽的一个过程。我们还